

# Decisiones saludables durante eventos sociales

## Parte 1

*Para prepararse para los eventos sociales:*



Coma un bocadillo sano en casa para no pasar hambre.



Pregunte qué hay en el menú y planifique conforme a ello.



Pregunte si puede llevar algo saludable.



Practique decir: “No, gracias”.

**¡Usted puede hacerlo! Encuentre consejos para planificar las comidas aquí:**  
[cdc.gov/diabetes/managing/eat-well/meal-plan-method.html](https://cdc.gov/diabetes/managing/eat-well/meal-plan-method.html)